

Liikunnan käyttö elämäntaitojen kehittämiseksi ja yhteydenpito perheiden kanssa

Työkalupakki kaikkien aineiden opettajille

Sisällys

Johdanto

1. [Liikuntaan ja liikunnanopetuksen kehittämiseen liittyvät elämäntaidot](#)
2. [Miten saada muiden aineiden opettajat ottamaan huomioon liikunnan käyttö elämäntaitojen kehittämiseksi koulussa ja muuallakin](#)
3. [Aiempia kokemuksia ja projekteja kouluissa](#)
4. [Oppiainerajat ylittävä toiminta luokassa](#)
5. [Yhteistyö ja yhteinen suunnittelu muiden aineiden opettajien kanssa](#)
6. [Teknologian käyttö elämäntaitojen edistämiseen](#)
7. [Suhteet työelämään](#)
8. [Strategiat yhteydenpitoon perheiden kanssa](#)

Johdanto

Tämän työkalupakin tavoitteena on tunnistaa strategioita elämäntaitojen edistämiseksi ja kehittämiseksi liikunnan avulla osana Euroopan kansalaisuuden avaintaitoja, erityisesti oppimaan oppimisen taitoja ja viestintätaitoja.

Tähän liittyen työkalupakissa kehitetään sarja strategioita, joilla toimintaan saadaan mukaan sekä liikunnan että muiden aineiden opettajia, ja pyritään myös tunnistamaan sopivia strategioita yhteydenpitoon perheiden kanssa.



Liikuntaan ja liikunnanopetuksen kehittämiseen liittyvät elämäntaidot

Vartalo ja liike ovat henkilökohtaisen kehityksen yksilöllisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kaksi pääelementtiä, joten liikunnalla on erityinen rooli osaamisen muodostamisessa ja vahvistamisessa tietämyksen eri osa-alueilla. Opetussuunnitelma auttaa kehittämään elämäntaitoja erilaisten taitojen yhdistämiseksi erityisesti liikunnanopetuksen oppimispolulla ja sen kokemukseräisten ominaisuuksien jatkuvassa hyödyntämisessä:

- Kognitiiviset taidot
 - tilaan, aikaan ja kehoon liittyvän koordinaatiokyvyn, havainnointikyvyn ja esiintymistaitojen kehittäminen ja parantaminen sekä niitä koskevan tietämyksen parantaminen
 - analysointi-, yhdistely-, problematisointi- ja arviointikyvyn kehittäminen erilaisten käyttäytymistapojen, tilanteiden ja tapahtumien tulkitsemiseksi.
- Viestintätaidot
 - itseilmaisu ja viestintä eri kielillä erilaisine sääntöineen.
- Metodologiset taidot
 - ratkaisujen etsiminen ongelmiin, myös luovien ratkaisujen
 - hankittujen taitojen ja tietojen järjestäminen tehokkaiden toimien suunnittelemiseksi ja kehittämiseksi (pieni edistysomien taitojen parantamiseksi)
 - orientoituminen erilaisiin mahdollisuuksiin (arviointi, itsearviointi, valinta).
- Sosiaaliset taidot ja ihmissuhdetaidot
 - osallistuminen ryhmäelämään tietoisesti ja tehokkaasti omat ja muiden asenteet ja luonteenpiirteet huomioiden
 - henkilökohtaisesta hygieniasta ja terveydestä huolehtiminen
 - tiedostavien, ulkoilmaelämää korostavien elämäntapojen suosiminen alueen ominaisuudet huomioiden ja ympäristöä kunnioittaen.

Monet tämän polun taidoista ovat samoja kuin eurooppalaisen viitekehyksen määrittämät kansalaisuuden avaintaidot, kuten ongelmanratkaisu, oppimaan oppiminen, viestintä ja eri kielten käyttö.

Oppimistavoite

Eri aineiden opettajat voivat liikunnanopettajien koordinoimina

- tarkastella opetussuunnitelmaa korostaakseen toimintaa, joka tukee elämäntaitojen kehittämistä
- tarkastella oppilaiden työskentelyä motoriseen toimintaan liittyvien elämäntaitojen parantamiseksi
- suunnitella yhteisiä ja jaettuja polkuja elämäntaitojen edistämiseksi liikunnan avulla.

Verkkomateriaalit

- [Etsitkö Euroopan unionia käsittelevää opetusmateriaalia?](#)

Jos haluat opettaa oppilaillesi, mitä EU tekee, Opettajainhuoneesta löydät kaikenlaista aineistoa eri ikäryhmille.
- [Valori in rete – il gioco del rispetto](#)

Kuvaus italialaisesta kokemuksesta. Asiakirja on saatavilla vain italiaksi.
- [Not Only Fair Play](#)

Not Only Fair Play -projektin portaalista voit lukea lisää liikunnan ja lain kunnioittamisen välisestä yhteydestä.



Miten saada muiden aineiden opettajat ottamaan huomioon liikunnan käyttö elämäntaitojen kehittämiseksi koulussa ja muuallakin

Perinteinen opetus keskittyy yleensä tiettyjen sisältöjen välittämiseen, mutta nykyisin osallistavan yhteiskunnan tavoitteena on elämäntaitojen parantaminen, joka pitäisi integroida kaikkien aineiden sisältöihin. Tuoreissa tutkimuksissa ehdotetaan ympäröivään todellisuuteen liittyvien ongelmien suoraa käsittelyä opetuksessa sekä sen varmistamista, että oppilaat oppivat enimmäkseen kokemuksen ja ryhmätyöskentelyn kautta. Tässä elämäntaidot tulevat taas mukaan kuvaan. EU edistää laaja-alaista ja kokonaisvaltaista lähestymistapaa oppimiseen sekä kattavaa valikoimaa erilaisia oppimismenetelmiä ja -ympäristöjä epämuodollinen oppiminen mukaan lukien.

Liikunnan avulla voidaan hankkia monenlaisia taitoja, esimerkiksi viestintä- ja ryhmätyötaitoja. Luokkaneuvosto tai koulun sisäinen työryhmä voi levittää tätä tietämystä ja siten edistää elämäntaitojen kehittämistä liikunnan avulla.

Tavoitteena on järjestää koulussa aiheeseen keskittyvä projekti seuraavasti:

- Suunnitellaan taitoihin perustuva, oppiainerajat ylittävä oppimisyksikkö, jossa pidetään elämäntaitoja edellytyksinä tai vaaditaan niiden oppimista liikuntatunneilla.
- Painotetaan elämäntaitoja enemmän arviointivaiheessa.
- Tehdään opetussuunnitelmasta entistä joustavampi.
- Suunnitellaan toimintatavat:
 1. Ehdotetaan tavoitteita (yleisiä ja täsmällisiä).
 2. Jaetaan kyselylomake sosiometrasta analyysia varten.
 3. Määritetään analyysin tulosten perusteella oppilaat (tai parit tai pienryhmät), joille annetaan käytännön vastuuta.
 4. Käytetään samaa strategiaa muihin oppiaineisiin analyysin tuloksia hyödyntäen.

Oppimistavoite

- Kerätään ja tutkitaan parhaita käytäntöjä elämäntaitojen kehittämiseksi.
- Määritetään nykyiset käytännöt elämäntaitojen integroimiseksi opetukseen.
- Tehostetaan kokemusten jakamista.

Verkkomateriaalit

- [Integrating Life Skills in Education and Training: Findings from the Asia-Pacific \(Elämäntaitojen integrointi koulutukseen: löytöjä Aasian ja Tyynenmeren alueelta\)](#)

Sivusto sisältää tietoja haasteista, joita elämäntaitojen integrointi käytäntöihin sisältää.

- [Elinikäisen oppimisen avaintaidot](#)

Euroopan parlamentin ja neuvoston suositus elinikäisen oppimisen avaintaidoista. Linkki on saatavilla vain italiaksi.

Aiempia kokemuksia ja projekteja kouluissa

Tämän osion tavoitteena on ehdottaa suunnittelukokemuksia, jotka ovat keskittyneet elämäntaitojen ja kansalaisuuden avaintaitojen edistämiseen liikunnan avulla ottaen huomioon erilaiset sosiaaliset ja kasvatukselliset näkökulmat.

Projekti: "Liikunta, kieli ja kulttuuri"

Oppiainerajat ylittävä oppimiskokemus, joka sisältää seuraavanlaista toimintaa:

Liikuntatoiminta: rantalentopallokurssit ja pienimuotoinen liikuntatoiminta.

Kielitaidon parantaminen: englanniksi pidettävät rantalentopallokurssit.

Retkeily ja nähtävyyksien katselu: vierailut tärkeimpiin taidekaupunkeihin (Venetsia, Gorizia, Trieste), vanhan rannikkotien laguuni ja kanaalit, Tagliamento-joen suu.

Datini-instituutti, "Live Sports"

Projekti toteutettiin eri kouluvuosina. Mukana olivat kaikki opiskelijat sekä kirjallisuuden, psykologian, tietotekniikan, matematiikan, luonnontieteiden, historian, maantieteen ja turismin opettajat.

Liikuntatoiminnan määrittämistä ja edistämistä varten perustettiin opintotoimisto. Koulun tarpeista ja toiminnoista järjestettiin tutkimus. Kukin toiminto jaettiin osiin ja valvonnasta vastaavat opiskelijat nimettiin.

Oppimistavoite

Projektissa toteutetuilla toimilla on kehitetty seuraavia taitoja:

- yhteistyö ja osallistuminen ryhmätyöskentelyyn, vuorovaikutus, ristiriitatilanteiden hallinta ja yhteisen oppimisen edistäminen
- itsenäinen ja vastuullinen toiminta – kunkin osallistujan on osoitettava kykynsä kunnioittaa sääntöjä ja jakaa urheilukulttuurin yhteiset arvot
- oppimaan oppiminen suunnittelemalla omaa oppimista.

Projektin avulla pystyttiin toteuttamaan kasvatuksellisia kokemuksia, joista on hyötyä seuraavissa tarkoituksissa:

- sosiaalistumisen ja voimaantumisen edistäminen
- ympäröivän todellisuuden havainnointitaitojen vahvistaminen ympäristöä, antropologiaa, luontoa, pinnanmuotoja ja suunnistusta koskevan tietämyksen kasvattamiseksi
- vapaa-ajan viettäminen koulussa hankittuja taitoja hyödyntäen
- kehon ja liikkeen havainnointi itsetunnon parantamiseksi.

Verkkomateriaalit

- [The importance of project based teaching \(Projektimuotoisen opetuksen tärkeys\)](#)

Tämä essee käsittelee Kilpatrickin ja Deweyn kiistaa projektimuotoisesta oppimisesta.

Oppiainerajat ylittävä toiminta luokassa

Oppiainerajat ylittävästä toiminnasta on paljon hyötyä: oppilaat osallistuvat toimintaan eri aineisiin liittyvillä taidoillaan ja pääsevät käsittelemään tosielämän tilanteita ja ongelmia. Toiminnassa korostetaan sekä sisältöjä että menettelytapoja keskittyen elämäntaitoihin, ja sen avulla opetusta voidaan myös mukauttaa oppilaiden erilaisiin oppimistyyliin. Seuraava lomake on tarkoitettu erityisesti oppiainerajat ylittävän toiminnan suunnitteluun.

Projektin nimi

Projektin tavoite:

Osaamisen kohdistus:

Aiheeseen liittyvät taidot:

Kansalaisuuden avaintaidot:

Ongelmatilanne

Koulutustyön järjestäminen

Osallistujat

Edellytykset

TOIMINNAN TARKASTELU

VAIHE 1: Tavoitteiden jakaminen

VAIHE 2: Koulutus: Vieraskielisten sisältöjen kehittäminen

VAIHE 3: Saatujen tietojen ja toiminnallisen kehityksen integrointi

VAIHE 4: Kurssin huomiointi ja projektin arviointi

Oppimistavoite

- Otetaan opettajat mukaan hedelmälliseen keskusteluun opetus- ja oppimisprosessista.
- Autetaan oppilaita yhdistämään kaikki tietämyksensä.

Verkkomateriaalit

- [Not Only Fair Play -projektin aloitteita](#)

Kaikki viitetiedot ovat nähtävissä Not Only Fair Play -projektin portaalissa.



Projektinnumero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Yhteistyö ja yhteinen suunnittelu muiden aineiden opettajien kanssa

Yhteistyö koskee pääosin oppimistyylien havainnointia. Liikunnan avulla liikunnanopettajat voivat havainnoida oppilaiden erilaisia oppimistyyliä ja siten tarjota muiden aineiden opettajille hyödyllisen kiintopisteen eri alueiden oppimisprosesseihin ja toimintaan nähden. Tällaisella yhteistyöllä voidaan kehittää tarvittavaa toimintaa oppitunneille. Projektityöskentelyllä voidaan venyttää joustamattomia opetussuunnitelmia ottamalla muiden aineiden opettajia mukaan konkreettisiin projekteihin ja aloitteisiin, joissa opetuksen tavoitteet, kunkin opettajan (tai luokkaneuvoston) rooli, oppilaiden tuotokset sekä taitojen varmistaminen ja arviointi (ja itsearviointi) ovat selkeitä ja hyvin määritettyjä.

Oppimistavoite

Tämän osion tarkoituksena on auttaa kaikkia opettajia ymmärtämään liikunnanopetuksen antama lisäarvo oppilaiden oppimispolulla ja edistää eri aineiden opettajien välistä kokemusten ja tietojen vaihtoa. Siitä on hyötyä myös yläkoulussa, erityisesti koulun keskeyttämisen ehkäisemisessä.

Verkkomateriaalit

- [Physical Education and Sport at School in Europe \(Liikunta ja sen opetus Euroopan kouluissa\)](#)

Hyvä yleiskatsaus liikunnanopetuksen eri aihealueiden välisistä yhteyksistä.

- [Liikunnanopetuksen osaaminen](#)

Italiankielinen artikkeli liikunnanopetuksen osaamisesta ja opetustyyleistä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Teknologian käyttö elämäntaitojen edistämiseen

Teknologian käyttöä elämäntaitojen edistämiseen liikunnan kautta voitaisiin tehostaa kahdella eri tavalla:

- Tuodaan saataville monenlaisia asiakirjoja (videoita, todistuksia, oppaita), joilla voidaan kannustaa opettajia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetusmenetelmiä osana opetussuunnitelmaa ja sen ulkopuolella.
- Annetaan sekä opettajien että oppilaiden käyttää teknologiaa oppimispolkuihin ja toimintaan liittyvään viestintään elämäntaitojen edistämiseksi. Toiminnan on kytkeydyttävä konkreettisiin projekteihin ja oppimispolkuihin (fyysinen hyvinvointi, elämäntavat, suhteiden vahvistaminen, yrittäjäyysHENKI).

Liikunnan kautta kertyviä elämäntaitoja on monia: esimerkiksi ryhmätyöskentelyn arvon ymmärtäminen, vastuuntunto, sääntöjen kunnioittaminen, ongelmien ratkaisu, motivoituminen ja motivoiminen sekä järjestelmällisyys. Näiden taitojen kehittymistä voidaan edesauttaa käyttämällä teknologiaa.

Teknologiasta puhuttaessa on luonnollista mainita ”luokka 2.0” eli digitaalinen luokkahuone. Euroopassa on käynnissä joitakin ”[kaksoisprojekteja](#)”, kuten espanjalainen ”Escuela 2.0” ja englantilainen [CAPITAL](#).

2.0-luokissa jokaisella oppilaalla on käytössään multimedialaite, kuten tietokone tai tabletti. Jokainen oppilas vastaa koulun tarjoamasta työvälineestä, käsittelee sitä varovasti, käyttää sitä oikein ja noudattaa sääntöjä. Lukio-opiskelijoilla on mahdollisuus surffata internetissä, joten heidän on osattava käyttää laitteita vastuullisesti. Opiskelijat saavat myös henkilökohtaisen sähköpostiosoitteen, josta he ovat vastuussa.

Oppimistavoite

Tietämyksen kerryttäminen muodostamalla asiayhteyksiä ja syventämällä ymmärrystä sekä yksilöllisellä että yhteisellä tasolla kaikkien aineiden opettajien avulla. Oppimaan oppiminen, vastuullinen toiminta, tietojen hankinta ja tulkinta, yhteyksien ja suhteiden luonti, ongelmien ratkaisu.

Verkkomateriaalit

- [”Luokka 2.0”](#)
Digitaalisen luokan toimintaa ja strategioita. Linkki on saatavilla vain italiaksi.
- [Teaching History \(Historianopetus\)](#)
Kokemuksia ja projekteja.
- [”I quaderni della ricerca”](#) (”Tutkimusmuistikirjoja”)
”Opetus digitaalisessa luokassa – teknologiaa ja opetusta teorian ja innovatiivisten käytäntöjen keinoin.” Linkki on saatavilla vain italiaksi.

Verkkomateriaalit

- [”Approfondimenti per classi digitali\(”Lisätietoja digitaalisia luokkia varten”\)](#) Artikkelin sisältää linkkejä asiakirjoihin, videoihin ja verkkokyselyihin. Linkki on saatavilla vain italiaksi.
- [Osallistava digitaalinen luokka](#)
LIM:n ja Classmate PC:n tutkimussuunnittelu. Linkki on saatavilla vain italiaksi.
- [Terveystavoite](#)
Liikunta ja sosiaalinen etiikka. Linkki on saatavilla vain italiaksi.

Suhteet työelämään

Koulussa harrastettava ja koulun koordinoima liikunta on erinomainen keino harjoittaa elämäntaitoja, joista on hyötyä työelämässä kaikille opiskelijoille, ei pelkästään ulospäin suuntautuneille. Kouluajan kokemuksista on monenlaista hyötyä (työharjoittelu, työskentely opiskelun ohessa): joustavuus, suunnitelmien muutoksiin reagoiminen, ristiriitatilanteiden hallinta ja tehtäviin orientoituminen.

Eurooppa 2020 -strategian tarkoituksena on talous- ja työllisyyskriisin hallinta. Projektin kolme prioriteettia:

- älykäs kasvu
- kestävä kasvu
- osallistava kasvu.

Tavoitteet edustavat kolmea prioriteettia ja liittyvät työllisyyteen, tutkimus- ja kehitystoimintaan, ilmastonmuutokseen ja energiaan, koulutukseen sekä köyhyyden vastaiseen taisteluun.

Tavoitteisiin pääsemiseksi nuorilla on oltava tarvittavat taidot.

Osallistuminen liikuntaan ruohonjuuritasolla voi kehittää asenteita sekä myönteisiä sosiaalisia arvoja, taitoja ja yksilöllisiä kykyjä, kuten seuraavia:

- kriittinen ajattelukyky
- aloitteellisuus
- yhteistyö- ja ongelmanratkaisukyky.

Työnantajat arvostavat työelämässä hyödynnettäviä elämäntaitoja mutta väittävät usein, että nuorilta työntekijöiltä puuttuu niitä.

Oppimistavoite

Suunnitellaan liikuntaa sisältävä oppimispolku, jossa on mukana paitsi liikunnanopettajia, myös ulkopuolisia asiantuntijoita ja muiden aineiden opettajia.

Tuotetaan tiettyyn toimintaan (esimerkiksi vaellusreitteihin) liittyviä selvityksiä ja kyselyjä.

Tutkitaan suunniteltuun toimintaan mahdollisesti liittyviä ongelmia ja vastoinkäymisiä. Kun kyselyihin on vastattu liikuntatunnin aikana, joitakin oppilaita voidaan pyytää kokeilemaan taitojaan selvittämällä järjestäjien keksimiä haasteita.

Tämä toiminta kehittää oppilaiden ongelmanratkaisutaitoja. Oppilaat oppivat suhtautumaan vaikeuksiin, toimimaan ryhmänä, suunnittelemaan sopivia ratkaisuja ja niin edelleen.

Verkkomateriaalit

- **[Team work \(Ryhmätyöskentely\)](#)**

Esimerkki elämäntaidoista, joita käytetään tehokkaassa ryhmätyössä.

- **[Liikunta ja terveys](#)** Linkki on saatavilla vain italiaksi.

- **[Via Francigena Toscanassa](#)**

Kaksi italiantielistä sivua kokemuksista, jotka yhdistävät terveyden ja liikunnan koulumaailmassa. Linkki on saatavilla vain italiaksi.

- **[Community Employment service \(Yhteisön työllistämispalvelu\)](#)**

Tarkistuslista taidoista, jotka voi siirtää mukanaan elämäntilanteesta ja työstä toiseen.



Strategiat yhteydenpitoon perheiden kanssa

Yhteydenpito perheiden kanssa on tärkeä osa oppilaiden kasvatusprosessia. Toteutettavia strategioita on tarkasteltava koulun ja perheen välisten suhteiden kannalta, ja perheet on otettava mukaan koulun toimintaan jatkuvan yhteydenpidon kautta.

Strategiseen suunnitelmaan sisältyy perheiden tekeminen tietoisiksi siitä, että liikunta tuottaa oppilaille monia tehokkaita taitoja, joista on hyötyä tulevaisuudessa.

Liikunnan välittämät arvot sopivat erinomaisesti pyrkimyksiin tehdä yhteisöistä osallistavia. Koulun ja vanhempien on tehtävä yhteistyötä tavoitteen saavuttamiseksi: heidän on liittouduttava ja opetettava oppilaille tärkeimmät kansalaisten ja yhteiskunnan arvot.

Oppimistavoite

Tärkein tavoite on saada koulu ja perheet pitämään tiiviisti yhteyttä liikunnan kautta saavutettaviin elämäntaitoihin liittyvissä asioissa keskittyen erityisesti ihmissuhde- ja viestintätaitoihin.

Yhteydenpito perheiden kanssa on strategisessa roolissa erityisesti motivoitumattomien tai vähäosaisten oppilaiden tapauksessa.

Tässä tapauksessa hyvinvointi koulussa perustuu liikunnan avulla hankittavaan osaamiseen.

Verkkomateriaalit

- [Communicating with Parents: Strategies for Teachers \(Yhteydenpito vanhempien kanssa: strategioita opettajille\)](#)

Opettajien on aina kehitettävä ja laajennettava osaamistaan, jotta yhteydenpito vanhempien kanssa olisi mahdollisimman tehokasta. Tässä artikkelissa tarjotaan yleiskatsaus aiheeseen.

- [Parenting: Transferable Skills for Life and Work \(Vanhemmuus: taitoja elämään ja työhön\)](#)

Tämä työpaja keskittyy vanhempien (usein tiedostamattaan) käyttämiin taitoihin, jotka soveltuvat yksityis- ja työelämän monille alueille.

- [Education and the modern family \(Koulutus ja nykyaikainen perhe\)](#)

Tämä artikkeli korostaa koulun ja perheen välisen liittolaisuuden tärkeyttä: ”Menestyksikkäiden nykyaikaisten koulujen on pyrittävä olemaan avoimia ja vastaamaan nykyaikaisten perheiden tarpeisiin. Samalla perheiden on hyväksyttävä vastuunsa lastensa hyvinvoinnista, ja tähän kuuluu myös osallistuminen heidän koulutukseensa.”